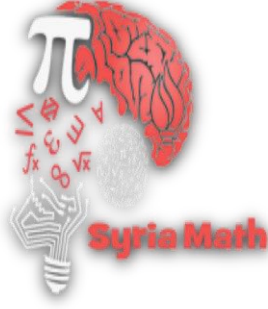


12-12-2017

◀ دكتورة المادة : ايمان المجذوب

نظري

◀ المحاضرة : الثامنة ◀ عنوان المحاضرة : why is sleep good for us

**Vocabulary :****The content-area words:**

1- moody :having emotions ,or feelings ,that change often.	2- Example : The moody child was happy one minute and grumpy the next.
3- recover :to get back to a normal state.	4- Example :You must rest while you recover from your illness
5- stages :lengths of time or steps in a process.	6- Example : one of the stages of building a house is cutting the wood.
7- dreaming : thinking, feeling, or seeing pictures while a sleep	8- Example :she spent part of last night dreaming about today's math test.
9- Cycle :a series of steps that repeat themselves regularly.	10- Example : The cycle of seasons includes winter, spring, summer, and fall.

الترجمة:

٢- مثال: كان الطفل المزاجي سعيداً لدقيقة واحدة و غاضباً بعد ذلك.	١- مزاجي: الشخص الذي لديه مشاعر او احساسات التي في كثير من الأحيان تتغير. (ساعة بحبك وساعة بيكرهك).
٤- مثال: يجب عليك الراحة اثناء التعافي من مرضك.	٣- يتعافى: يعود لحالته الطبيعية.
٦- مثال: احدى مراحل بناء منزل هو قطع الخشب.	٥- مراحل: امتداد الوقت او الخطوات في سير العملية.
٨- مثال: قضت جزء من الليلة الماضية وهي تحلم باختبار الرياضيات اليوم.	٧- الحلم: التفكير، والشعور، او رؤية الصور اثناء النوم.
١٠- مثال: دورة الفصول تشمل: الشتاء، والربيع، والصيف والخريف.	٩- دورة: سلسلة من الخطوات التي تكرر نفسها بانتظام.

Academic English:

11- theory : an unproved explanation based on known facts.	12- Example : My theory was that a squirrel was eating all of the birdseed.
13- relaxed :at rest rather than tense or worried.	14- Example :juan felt relaxed and calm while he was on vacation.

الترجمة:

١٢-مثال: كانت نظريتي ان السنجاب يأكل كل طعام الطيور.	١١-نظرية: هو تفسير غير مؤكد يستند الى حقائق معروفة.
١٤- مثال: شعر جوان بالاسترخاء والهدوء عندما كان في إجازة.	١٣-استرخاء: الراحة بدلاً من التوتر او القلق.

The text:**Why Is Sleep Good for Us?****لماذا النوم مفيد لنا؟**

The human body needs sleep to stay healthy. when people do not sleep well, they can feel more than just tired. Not enough sleep can also make it hard to think clearly. Some people may lack energy. Others may become moody and angry if they do not get deep, or heavy, sleep. To find out why the human body needs sleep, scientists study what the body and the brain do during sleep.

Different scientists have different ideas about what sleep does for us but most scientists believe that there are several reasons that people need to sleep .One theory. or idea ,is that sleep gives the body and mind time to recover from a busy day. Another theory is that the main purpose of sleep is to let the body save energy.

Different types of sleep seem to have different effects on the body and mind.



Scientists say that we have two types of sleep: quiet sleep and active sleep.

As people fall asleep. they move through the four stages of quiet sleep. In the first stage, the muscles loosen and relax. but the mind still knows what is going on around the body .In the second stage, the heart rate ,or number of times the heart beats each minute, slows down. Breathing also slows down .The mind is not aware of activity outside the body. In the third and fourth stages, the mind and body keep slowing down, and the muscles are completely relaxed. The fourth stage is the deepest, or most relaxed, type of quiet sleep.

During quiet sleep, the body moves through each of the four stages and back again. Then it moves back to the fourth stage. After about 90 minutes of quiet sleep ,the body moves into active sleep .

During active sleep ,part of the mind is very busy, People sometimes call this type of sleep dreaming sleep. Most dreaming takes place during active sleep. Scientists call active sleep REM. or rapid eye movement, sleep. During this kind of sleep ,the eyes move back and forth very quickly under the eyelids. The body stays in active sleep for less than 30 minutes. Then it begins the stages of quiet sleep again .

During a night of sleep ,the cycle of quiet sleep and active sleep repeats itself many times. To feel well rested, a person needs both types of sleep .Many scientists think the two types of sleep help the body in different ways. They believe that quiet sleep gives energy to the body so that people can do their daily tasks well. They believe that active sleep gives energy to the mind so that people can learn and think clearly.

الترجمة:

يحتاج جسم الانسان للنوم ليبقى صحياً، عندما لا ينام الناس جيداً فإنهم يشعرون بأكثر من التعب فقط. عدم الحصول على قدر كافي من النوم يؤدي الى صعوبة التفكير بوضوح. بعض الأشخاص يمكنهم ان يفقدوا الطاقة وبعضهم الاخر يمكن ان يصبحوا عصبيين ومزاجيين اذا لم يحصلوا على نوم كافي وعميق. ولاكتشاف لماذا يحتاج جسم الانسان للنوم، قام العلماء

بدراسة ما الذي يقوم به الجسم والدماغ اثناء النوم. الكثير من العلماء لديهم أفكار مختلفة عما يفعله النوم لنا. ولكن يعتقد معظم العلماء انه هناك أسباب متنوعة لحاجة الأشخاص للنوم. تقول نظرية او فكرة ان النوم يعطي الجسم والعقل الوقت للراحة في يوم شاق. ونظرية أخرى تقول ان الغرض الأساسي من النوم هو ترك الجسم لحفظ الطاقة. يبدو ان أنواع مختلفة من النوم لها اثار مختلفة على الجسم والعقل. يقول العلماء انه يوجد لدينا نوعان (نمطان) من النوم: نوم هادئ، ونوم نشط. عندما يستغرق الأشخاص في النوم يمرون ب 4 مراحل من النوم الهادئ، في المرحلة الأولى، تتمدد العضلات وتسترخي ولكن الدماغ لا يزال يعلم ما الذي يجري حول الجسم. وفي المرحلة الثانية، ان معدل خفقات القلب او عدد مرات ضربات القلب في كل دقيقة تتباطأ، وان عملية التنفس تتباطأ ايضاً، ولا يكون العقل مدركاً للنشاط الحاصل خارج الجسم، وفي المرحلتين الثالثة والرابعة يبقى الجسم والعقل في حالة تباطؤ. وتسترخي العضلات بشكل كلي، المرحلة الرابعة هي الأكثر عمقاً والأكثر استرخاءً وهي نمط النوم العميق. يمر الجسم خلال نمط النوم الهادئ عبر كل مرحلة من المراحل الأربعة ويعود مجدداً، ثم يعود الى المراحل الأربعة وبعد حوالي 90 دقيقة من النوم الهادئ يمر الجسم في مرحلة النوم النشط.

خلال مرحلة النوم النشط يكون جزء من العقل مشغولاً جداً، ويدعوا الناس أحياناً هذا النمط من النوم نوم الحلم، معظم الاحلام تكون خلال مرحلة النوم النشط. يدعوا العلماء النوم النشط REM او نوم حركة العين السريعة. خلال هذا النمط من النوم تتحرك العين ذهاباً واياباً بسرعة كبيرة تحت الجفون. يبقى الجسم في مرحلة النوم العميق لاقبل من 30 دقيقة.

ثم يبدأ مجدداً مرحلة النوم الهادئ. خلال ليلة من النوم ان دورة النوم الهادئ و النوم النشط تكرر نفسها عدة مرات وللإحساس براحة تامة يحتاج الشخص الى كلا النوعين من أنماط النوم. يعتقد العديد من العلماء ان نمطي النوم يساعد الجسم بطرق مختلفة، اذ يعتقدون ان النوم الهادئ يزود الجسم بالطاقة ليقوم الأشخاص بمهامهم اليومية بشكل جيد. ويعتقدون ان النوم النشط يعطي العقل طاقة ليتمكن الأشخاص من التعلم والتفكير بوضوح.

(مهارات الفهم) *Comprehension skills*

Think about how to find answers .Look back at different parts of the text.

What facts help you figure out how to complete the sentences?

Mark box a ,b , or c with an X before the choice that best completes each sentence .

Recalling facts :

1-The two types of sleep are;	3)-scientists also call active sleep	5)The cycle of quiet sleep and active sleep takes place:
a) deepsleep and tired sleep	a)restless sleep .	a)once each night.

b) quiet sleep and active sleep <input type="checkbox"/>	b) sleepwalking	b) three times each night.
c) dreaming sleep and waking sleep	c) rapid eye movement sleep. <input type="checkbox"/>	c) many times each night <input type="checkbox"/>
2)- As people fall asleep ,they move through the four stages of:	4)Most dreaming occurs	
a) quiet sleep <input type="checkbox"/>	a) during quiet sleep	
b) active sleep.	b) during active sleep <input type="checkbox"/>	
c) dreaming sleep	c) before falling asleep	

الترجمة:

١- نوعين من النوم هما:	٢- عندما الناس تغفو، فإنها تمر من خلال اربع مراحل من:	٣- اطلق العلماء ايضاً على النوم النشط:
أ- النوم العميق والنوم المتعب.	أ- النوم الهادئ. <input type="checkbox"/>	أ-نوم بدون راحة.
ب- النوم الهادئ والنوم النشط. <input type="checkbox"/>	ب- النوم النشط.	ب-السير خلال النوم.
ت- النوم الحالم والنوم المستيقظ.	ت-النوم الحالم.	ت-نوم حركة العين السريعة. <input type="checkbox"/>
٤- الحلم غالباً يحدث:	٥- دورة النوم الهادئ والنوم النشط يحدث:	
أ- خلال النوم الهادئ.	أ- مرة واحدة كل ليلة.	
ب- خلال النوم النشط. <input type="checkbox"/>	ب-ثلاثة مرات كل ليلة.	
ت- قبل النوم.	ت-عدة مرات كل ليلة. <input type="checkbox"/>	

Understanding ideas

(فهم الأفكار)

1-Not sleeping well can cause a person to feel	3)Quiet sleep and active sleep
a)tired. <input type="checkbox"/>	a) do not give people energy
b) hungry.	b) give people energy in the same way
c) energized.	c) give people energy in different ways <input type="checkbox"/>

2)- From the article ,you can conclude that studying how the body sleeps helps scientists understand why	4)-A person who had quiet sleep without active sleep for a few nights would probably
a) people need sleep <input type="checkbox"/>	a)have tired muscles
b)sleep is often dangerous	b) be more rested than usual.
c) some people do not need sleep	c) not be able to learn and think as well as usual <input type="checkbox"/>
5)From the article ,you can conclude that people need sleep:	
a)more as they get older.	
b)to think and work well. <input type="checkbox"/>	
c)to dream about the future.	

الترجمة:

٢- من المقال، يمكنك استنتاج ان دراسة كيف ينام الجسم يساعد العلماء على فهم لماذا:	١- عدم النوم جيداً يمكن ان يسبب للشخص بأن يشعر ب:
أ-الناس بحاجة للنوم. <input type="checkbox"/>	أ- التعب. <input type="checkbox"/>
ب-النوم غالباً خطير.	ب- الجوع.
ت-بعض الناس لا يحتاجون للنوم.	ت- نشاط.
٤- الشخص الذي حصل على النوم الهادئ بدون النوم النشط لبضع ليال ربما:	٣- النوم الهادئ والنوم النشط:
أ-لديهم عضلات متعبة.	أ- لا يعطوا الناس الطاقة.
ب-يكون اكثر راحة من المعتاد.	ب- يعطوا الناس الطاقة بالطريقة نفسها.
ت-لن يكونوا قادرين على التفكير والتعلم كالمعتاد. <input type="checkbox"/>	ت- يعطوا الناس الطاقة بطرق مختلفة. <input type="checkbox"/>
ب- للتفكير والعمل بشكل جيد. <input type="checkbox"/>	٥- من المقالة، يمكنك استنتاج ان الناس يحتاجون النوم:
ت-ليحلم عن المستقبل.	أ- اكثر مع تقدمهم في السن

Reading strategies:

1- recognizing words in context:

Find the word activity in the article. One definition below is closest to the meaning of that word. One definition has the opposite or nearly the opposite meaning. The remaining definition has a meaning that has nothing to do with the other two words. Label the definitions **C** for closest, **O** for opposite or nearly opposite, and **U** for unrelated.

O a) stillness

C b) movement.

U c) loudness.

2- *Distinguishing Fact from Opinion*

Two of the statements below present facts, which can be proved. The other statement is an opinion, which expresses someone's thoughts or beliefs. Label the statements **F** for fact and **O** for opinion.

O a) Men who are tired are moodier than women are tired

F b) Dreaming occurs during REM sleep

F c) To be fully rested, a person needs both active and quiet sleep

3- *Making correct inferences*

Two of the statements below are correct inferences, or reasonable guesses, that are based on information in the article. The other statement is an incorrect, or faulty, inference. Label the statements **C** for correct inference and **I** for incorrect inference.

I a) people spend more time in active sleep than in quiet sleep

C b) A person who has trouble paying attention in school may not be getting enough sleep at night.



C c) without good sleep ,the body's energy levels go down

4- **understanding main ideas** :

One of the statements below expresses the main idea of the article. Another statement is too general, or too broad. The other explains only part of the article; it is too narrow. Label the statements **M** for main idea, **B** for too broad, and **N** for too narrow.

B a) people need sleep to stay healthy

N b) **Rem** stands for "rapid eye movement".

M c) people need hours of quiet and active sleep each night to get the energy their bodies and minds need.

الترجمة:

استراتيجيات القراءة:

(١) اعثر على كلمة نشيط في هذه المادة ،تعريف واحد ادناه هو الأقرب الى معنى هذه الكلمة . تعريف واحد له عكس او العكس تقريباً ،التعريف المتبقي له معنى لا علاقة له بالكلمتين الاخرين. الكلمة (C) تسمية التعريفات للاقرب (O) مقابل او عكس ذلك تقريباً، ليس له علاقة بالكلمتين الأخرتين U.

O أ- سكون.

C ب- حركة.

U ت- ضجة.

(٢) تمييز الحقيقة من الرأي:

يعرض اثنان من البيانات الواردة ادناه حقائق، والتي يمكن اثباتها. البيان الاخر هو رأي، والتي تعبر عن أفكار شخص ما او معتقداته. تسمية العبارات F للحقيقة و O للرأي.

O أ- الرجال المتعبون هم اكثر مزاجاً من النساء المتعبون.

F ب- الحلم يحدث اثناء النوم النشط.

F ت- لحتى تكون مستريح تماماً، يحتاج الشخص كل من النوم النشط والهادئ.

٣) مما يجعل الاستدلالات صحيحة:

اثنان من العبارات ادناه هي استنتاجات صحيحة، او تخمينات معقولة، التي تستند الى معلومات في المقالة. والاستنتاج الاخر هو خاطئ، او استدلال خاطئ. تسمية العبارات C للاستدلال الصحيح و A للاستدلال غير الصحيح.

I أ- الناس يقضون الوقت في النوم النشط اكثر من النوم الهادئ.

C ب- الشخص الذي لديه صعوبة بالانتباه في المدرسة يمكن ان لا يكون قد حصل على قسط كاف من النوم ليلاً.

C ت- من دون نوم جيد، مستويات الطاقة في الجسم تنخفض.

٤) فهم معاني الكلمات:

ان احدى العبارات الواردة ادناه تعبر عن الفكرة الرئيسية لهذه المادة. البيان الاخر عام جداً، او واسعة جداً. والآخر يفسر جزء من هذه المادة: فهي ضيقة جداً. M للفكرة الرئيسية، B للفكر الواسعة، N للفكرة الضيقة.

B أ- الناس بحاجة للنوم ليقفوا بصحة جيدة.

N ب- النوم النشط يقف على حركة العين السريعة.

M ت- الناس بحاجة ساعات من النوم الهادئ والنشط كل ليلة للحصول على الطاقة التي تحتاجها اجسامهم وعقولهم.

Content - Area words

Read each item carefully .Write on the line the word or phrase that best completes each sentence.

1) Because my son is moody I believe that he does not get enough -----

a) food

b) rapid eye movement

c) sleep

2) We use sleep to recover the ----- we spend each day working and thinking

a) energy

b)moods

c)cycles

3)There are ----- stages of quiet sleep and one stage of active sleep

a) four

b)three

c)nine

4)During the night ,the cycle of quiet and active sleep is repeated----- times

a)four

b)few

c)many

5- most dreaming takes place during ----- sleep.

a) quiet

b) active

c) busy

الترجمة:

اكمل الجمل بالكلمة المناسبة:

نوم

١- لان ابني مزاجي، اعتقد انه لا يحصل على نوم كافٍ حركة العين السريعة طعام

٢- نحن نستخدم النوم لاستعادة الطاقة التي ننفقها كل يوم في العمل والتفكير.

الدورة

المزاجية

الطاقة

٣- فهي اربع مراحل من النوم الهادئ ومرحلة واحدة من النوم النشط.

تسعة

ثلاثة

أربعة

٤- معظم الاحلام تحدث خلال النوم النشط.

مشغول

نشط

هادئ

٥- خلال الليل، تتكرر دورة النوم الهادئ والنشط عدة مرات.

عدة

قليلة

أربعة

انتهت الحاضرة إعداد: وفاء الشيخ سالم - ولاء الأخص